

Downloads

Silahkan subscribe dalam mailing list kami untuk mendapatkan pemberitahuan jika terdapat penambahan atau perubahan konten pada halaman ini dan keseluruhan situs ini >>> [tekan di sini](#).

Panduan Praktis Meditasi Vipassanā

Versi PDF dan MP3 dari beberapa pedoman yang dibahas pada halaman panduan meditasi vipassanā. Keempat hal ini dibentuk sedemikian rupa sebagai pedoman praktis bagi seorang yogi dalam mengikis kilesa / kekotoran batin sehingga dapat semakin mahir. Untuk lembar panduan, terdapat versi cetakannya yang bisa didapat pada setiap center meditasi kami secara gratis.



[Latihan Dasar Meditasi](#)



[Satipatthāna dan Sistem Tahapan Aktif Jasmani](#)



[Panduan Ekstensif 16 Tabel](#)

[Tuntunan Meditasi Duduk 1 Jam](#)

[Tuntunan Meditasi Berdiri 1 Jam](#)

[Tuntunan Meditasi Duduk 20 Menit](#)

[Tuntunan Meditasi Berdiri 20 Menit](#)

Vipassanā Meditation Practical Guide

The english version of step-by-step guide on vipassanā meditation.



[Basic Meditation Training](#)



[Satipatthāna and Active Stages of Body Awareness](#)